WITAM UCZNIOWIE!

Z powagi na zaistniałą sytuację i apel o „POZOSTANIE W DOMU” , proszę Was o stosowanie się do zaleceń Ministerstwa Zdrowia i Sanepidu.

Będziemy z Panem Arturem Parzychem przesyłać wam zestawy do samodzielnego ćwiczenia, tak aby ten czas poświęcić również na aktywność fizyczną i ruchową w miarę Waszych możliwości.

Dziś proponujemy TABATĘ. Co to jest?

Tabata, czyli intensywny trening interwałowy to sposób na szybkie pozbycie się zbędnej tkanki tłuszczowej oraz poprawę wydolności organizmu. Doskonale sprawdzi się on w przypadku osób, które chcą je wykonywać w warunkach domowych o pasującej im porze.

Zasady

4 minuty intensywnego wysiłku, bo tyle trwa trening Tabata, wystarczą, aby odczuć i zauważyć jego działanie. Ten trening interwałowy nie powinien być wykonywany codziennie, bo może zanadto obciążyć organizm i doprowadzić do kontuzji; ćwiczenia Tabata wystarczy wykonywać 2-3 razy w tygodniu.

Jak ćwiczyć? Przede wszystkim trzeba dobrze rozgrzać mięśnie przed treningiem, którego intensywność mogłaby spowodować sporo problemów, jeżeli pominęlibyśmy rozgrzewkę. Wstęp do treningu powinien uwzględniać nie tylko ćwiczenia rozgrzewające mięśnie, ale także ćwiczenia rozciągające np. skłony i skręty tułowia, wymachy rąk i nóg, przysiady, pajacyki, skakanie na skakance, bieg w miejscu.

Rozgrzewka powinna trwać kilka minut i w szczególności muszą się na niej skupić osoby początkujące. Treningu nie można wykonywać na czczo oraz zaraz po zjedzeniu posiłku.

ROZGRZEWKA:

- bieg zwykły w miejscu 2 min,

-bieg w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami w przód 30 sek,

-bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki 30 sek,

- przeskoki z pn na ln na boki 20 sek,

- bieg bokserski 1min,

- 5 przysiadów,

- 10 pajacyków

TBATA: LINK DO NASZEJ PROPOZYCJI: https://youtu.be/Z4ziWoCuf5g

Ten zestaw proszę powtórzyć 2x (jeśli komuś sprawiły te ćwiczenia problem proszę o 1 x), w tym tygodniu wykonujemy tą lekcję w środę i piątek.

Jeśli będziecie mieć jakieś pytania w związku z ćwiczeniami proszę o kontakt przez librusa.

Pozdrawiamy Justyna Wachowicz, Artur Parzych